

# Atelier DISC Express : se comprendre, mieux communiquer et mieux collaborer



Formation disponible en présentiel ou en distanciel, en groupe ou en individuel.



Formation complète 3h

Prix **inter** : 90€ H.T Forfait **intra** 150€ H.T  
(Financements possibles.)

## A qui s'adresse cette formation ?



### Pour qui ?

- Managers / responsables d'équipe
- Collaborateurs (équipes opérationnelles, support, commercial, etc.)
- Dirigeants / entrepreneurs (TPE/PME)



### Prérequis :

Aucun prérequis, hors être en situation de collaboration (équipe, projet, relation interne/clients internes).

## PROGRAMME

### AVANT

- Mini-questionnaire de positionnement : contexte, irritants de communication, objectifs
- Option (recommandée) : passage d'un questionnaire DISC en amont + restitution synthétique le jour J (selon l'outil utilisé)

### PENDANT

#### Module 1 : DISC en clair : à quoi ça sert (et ce que ça ne doit pas devenir)

- Le DISC décrit des tendances comportementales, pas des aptitudes ou une "valeur"
- Les "Do & Don't" : éviter l'étiquetage/pigeonholing et les jugements rapides

#### Module 2 Les 4 styles : besoins, priorités, communication

- D / i / S / C : comment chacun décide, communique, réagit sous pression (repères concrets)

#### Module 3 : Mon profil (ou ma tendance) : forces & vigilance

- Lecture guidée : ce que je fais naturellement / ce qui me coûte ("stretch")
- Auto-évaluation : "comment je suis perçu(e)" vs "mon intention"

#### Module 4 : S'adapter sans se renier : techniques simples

- Les phrases qui fonctionnent avec chaque style (demande, feedback, désaccord)
- 1 outil : "adapter le niveau de détail / le rythme / la preuve / le relationnel"

#### Module 5 : Mise en pratique & ancrage

- Exercices courts : 2-3 mini jeux de rôle (demande, désaccord, priorisation)
- Construction d'un mini plan d'action : "3 ajustements que je teste dès demain"

## APRES

- Défi 7 jours : appliquer 3 adaptations sur des situations réelles
- Auto-évaluation : fluidité des échanges, décisions plus rapides, tensions réduites
- (Option) point de suivi sur RDV : retours terrain + ajustements



### Objectif de la formation

- Comprendre les 4 styles DISC (D, i, S, C) et ce qu'ils impliquent en communication
- Identifier leurs tendances et leurs "zones de confort / zones d'effort" ("stretch")
- Adapter leur message et leur posture selon le profil en face pour réduire les tensions et gagner en efficacité
- Utiliser le DISC comme outil de dialogue (sans étiqueter ni enfermer les personnes)



### Modalités d'évaluation

- **Avant** : positionnement + auto-évaluation
- **Pendant** : mises en situation (évaluation formative + feedback)
- **Fin** : validation des livrables + auto-évaluation finale
- **Satisfaction** : questionnaire à chaud



### Intervenants

Formation animée par un(e) formateur(trice)-consultant(e) expert(e) en entrepreneuriat et communication avec expérience terrain.



### Points forts de la formation

- Format court, très utile : compréhension rapide + application immédiate
- Anti-étiquettes : le DISC comme langage commun, pas comme "case"
- Outils prêts à l'emploi : fiches réflexes + plan d'action 7 jours



Nous étudions toutes les situations de handicap et mettons en place, lorsque possible, les aménagements pédagogiques et organisationnels nécessaires (contact en amont).



### QUALITÉ DE FORMATION

Formation certifiée Qualiopi, prise en charge possible le jusqu'à 100%